



Ar rūpinatės artimu žmogumi, turinčiu valgymo sutrikimų?

Štai šilti žodžiai ir kitoks tėvų / globėjų palaikymas, padėsiantis jums rūpintis asmeniu, turinčiu valgymo problemų.

Jūs ne vienas.



Koks yra globėjo apibrėžimas?

Ar gyvenate su asmeniu, kuris išgyvena valgymo sutrikimą, ar esate su juo/ja susijęs? Jei taip, esate neoficialus savo artimojo globėjas.

Galbūt neįvardinote savęs, kaip globėjo, todėl visa tai jums gali būti nauja. Neformaliu globėju gali būti bet kas, nesvarbu, ar esate vienas iš tėvų, partneris, draugas, šeimos narys ar darbo kolega. Viliamės, kad šis lankstinukas suteiks jums naudingos informacijos.

Kas yra valgymo sutrikimas?

Rimta psichikos liga, pasireiškianti įvairiomis formomis ir skirtinga pasveikimo trukme. Didžioji dauguma žmonių pasveiksta ir tai yra labiausiai tikėtinas rezultatas, nors tai dar gali užtrukti.

Valgymo sutrikimai gali pasireikšti bet kuriuo metu, nepriklausomai nuo rasės, amžiaus ar lytinės tapatybės. Valgymo sutrikimai ir pasveikimas kiekvienam yra skirtingas.

Ankstyvoji pagalba yra labai svarbi norint pasveikti. Dažnai valgymo sutrikimai yra slepiami arba laikomi paslapyje. Tačiau yra svarbių požymių ir simptomų, į kuriuos tėvai/globėjai gali atkreipti dėmesį. [Anglijos NHS svetainėje pateikiamas toks sąrašas:](#)

- Dramatiškas svorio kritimas
- Melavimas apie tai, kiek žmogus suvalgė, kada valgė ar koks jo/jos svoris
- Vienu kartu labai greitai suvartojama daug maisto, po valgio dažnai einama į tualetą, daug mankštos
- Vengimas valgyti kartu su kitais, maisto pjaustymas mažesniais gabaliukais arba labai lėtas valgymas
- Laisvų ar apsmukusių drabužių dėvėjimas, siekiant nuslėpti lieknėjimą

Kiti simptomai / požymiai gali būti: vengimas bendrauti, jei tai susijęs su maistu, nenatūralus dėmesys tam, ką valgo kiti, poreikis žinoti visų maisto produktų kalorijų kiekį, naujas susidomėjimas maisto gaminimu ir receptais, bet vengimas valgyti, pasikartojantys prašymai patikinti dėl išvaizdos.

Valgymo sutrikimai yra susiję su emocijų ir jausmų valdymu ir yra sudėtingi.

Pagalba valgymo sutrikimų turinčiam asmeniui gali kelti nerimą. Galite jaustis priblokšti. Tai gali būti ilgalaikė liga, todėl labai svarbu rūpintis savimi.

Mitas: Jūsų artimas bus toks amžinai

Tiesa: Kol kas toks gali būti jų gyvenime, tačiau pasveikti įmanoma

Mitas: Tai nauja liga
Tiesa: Tai nėra nei nauja, nei moderni liga. Yra istorinių šios ligos įrodymų

Mitas: valgymo sutrikimai būdingi merginoms
Tiesa: Vyrai irgi serga valgymo sutrikimais

Mitas: pažvelgę į žmogų galite pasakyti, kad kažkas turi valgymo sutrikimų

Tiesa: valgymo sutrikimų turinčių asmenų kūno formos ir apimtys būna įvairios

Kokios yra pagrindinės žinutės?

1. Valgymo sutrikimai susiję su jausmais, o ne su maistu
2. Tėvai/globėjai nėra dėl to kalti. Prie valgymo sutrikimų prisideda daug veiksnių, kaip antai genetika, smegenų struktūra, kultūriniai elementai, reakcijos į traumas, biologija ir kt.
3. Svarbu rūpintis savimi
4. Jei jums bus pasiūlyta pagalba, neatsisakykite jos. Jūs neprivalote to išgyventi vienuoje
5. Jūsų mylimam žmogui kartais gali tekti tai praeiti pačiam, žinokite, kada atsitraukti
6. Išlikite pozityvūs ir niekada nepraraskite vilties, pasveikimas yra labiausiai tikėtinas rezultatas
7. Jūsų artimas vis tiek yra jūsų artimas, nuo to niekas nesikeičia.
8. Jie turi žinoti, kad jūsų meilė jiems yra besąlygiška
9. Visi suklystame – mokykitės ir būkite atviri
10. Siekite pakankamai geros priežiūros, o ne tobulos. Nedarykite sau nereikalingo spaudimo



„Jie vieni gali tai padaryti, bet tuo pačiu jie ir negali to padaryti vieni“

- Janet Treasure

Ką galite padaryti kaip globėjai?

1. Tėvai / globėjai yra sprendimo dalis. Galite daug kuo padėti. Atsigavimas žymiai pagreiteja, kai šalia supratingi globėjai ir rami bei šilta aplinka
2. Kiek įmanoma išlaikykite normalumą, kad būtumėte geras pavyzdys. Tęskite savo pomėgius ir tai, kas jums patinka
3. Jūs visada turite balsą. Galite patys kreiptis į šeimos gydytoją, kad išreikštumėte savo susirūpinimą dėl savo mylimo žmogaus
4. Susikoncentruokite į čia ir dabar
5. Parodykite empatiją ir užtikrinkite – pavyzdžiui, pasakykite savo mylimam žmogui, kad matote, kaip viskas sunku, pripažinkite ir paskatinkite jo/jos pastangas bei stenkitės nekritikuoti ir neduoti patarimų.
6. Mėgaukitės ir džiaukitės mažais dalykais. Jie dažnai reiškia daugiau. Likite pozityvūs ir nenugalimi.
7. Laikykite atviras bendravimo linijas – negalvokite apie valgyimo sutrikimą
8. Tai gali padėti jums visiems nustatyti aiškias ir nuoseklias ribas
9. Būkite atviri bendravimui su žmonėmis, turinčiais panašią patirtį. Pagalbos grupės gali būti neįkainojamos. Pasidalinkite savo patirtimi su kitais
10. Labai svarbu mokėti išklaudyti. Tai gali atrodyti per mažai, tačiau tai rodo, kad jūsų rūpestį bei tokiu būdu padėti jūsų mylimam žmogui suprasti jo/jos jausmus

Kur jūsų artimasis gali tikėtis pagalbos?

Svarbu palaikyti savo artimąjį, kad jis/ji kuo anksčiau kreiptųsi pagalbos.

- Paskatinkite savo artimąjį apsilankyti pas savo šeimos gydytoją arba susisiekti su savanoriška organizacija
- Skatinkite savo artimąjį ieškoti pagalbos internetu per tam skirtus išteklius
- Stenkitės, kad specialistai jūsų nenuviltų, jei jie kažko nesupranta arba jūsų patirtis nėra tokia teigiama, kaip tikėjotės. Jei turite neigiamos patirties, būkite pasirengę paprašyti kito psichikos sveikatos specialisto, kito šeimos gydytojo ar kito terapeuto / specialisto.

Kai kurių pagalbos paslaugų, skirtų jūsų artimam žmogui, sąrašas

- Knygų autoriai: Hope Virgo, Emma Scrivener, Eva Musby, Tina McGuff
- [Beat](https://www.beateatingdisorders.org.uk/) <https://www.beateatingdisorders.org.uk/>
- [PEDS](https://www.pedsupport.co.uk/) <https://www.pedsupport.co.uk/>
- [CPSL Mind](https://www.cpslmind.org.uk) <https://www.cpslmind.org.uk>
- [Centre 33](https://centre33.org.uk/) <https://centre33.org.uk/>
- [Keep your head](https://www.keep-your-head.com/) <https://www.keep-your-head.com/>
- [NHS CPFT](https://www.cpft.nhs.uk/) <https://www.cpft.nhs.uk/>
- [Išgyventos patirties bukletas](https://linktr.ee/SUNnetworkEatingDisorderInfo) <https://linktr.ee/SUNnetworkEatingDisorderInfo>

NHS pirmojo reagavimo tarnybos 111 2 parinktis (pagalba krizės atveju)

Paslaugos informacija

Specialistai, su kuriais galite susidurti savo artimojo kelyje gaunant valgymo sutrikimų terapijos paslaugas, yra bendrosios praktikos gydytojas, psichologas, psichiatras, dietologas / mitybos specialistas, konsultantas, psichikos sveikatos specialistas, slaugytoja, socialinis darbuotojas ir pagalbinis darbuotojas.



Kas gali įvykti?

Šeimos gydytojai gali duoti siuntimą į specializuotą tarnybą. Jūsų artimajam bus atliktas įvertinimas, kad gydytojai surastų jam/jai tinkamiausius terapijos variantus. Tikėtina, kad jie bus gydomi ambulatoriškai. Tai reiškia, kad juos bendruomenėje gydys įstatymais nustatytos NHS tarnybos ir (arba) trečiojo sektoriaus organizacijos (labdaros organizacijos / bendruomenės tarnybos).

Ūminiais atvejais jūsų artimasis gali būti gydomas stacionariai. Tai reiškia, kad jie bus paguldyti į specializuotą ligoninę.

[Atsisiųsti vaizdo įrašą globėjo perspektyva](#)

[Atsisiųsti vaizdo įrašą specialisto perspektyva](#)

Kur galite rasti informacijos ir pagalbos kaip globėjais?

- [BEAT](https://www.beateatingdisorders.org.uk/) <https://www.beateatingdisorders.org.uk/>
[Pokyčių etapai \(Stafes of change\)](https://www.beateatingdisorders.org.uk/supportingsomeone/stages-of-change)
<https://www.beateatingdisorders.org.uk/supportingsomeone/stages-of-change>
- [PEDS](https://www.pedsupport.co.uk/) <https://www.pedsupport.co.uk/>
- [Kembridžšyro ir Piterboro fondas globėjais](https://www.cpft.nhs.uk/patientsandcarers) (NHS)
<https://www.cpft.nhs.uk/patientsandcarers>
<https://www.nhs.uk/conditions/eating-disorders/>
- [Feast](https://www.feast-ed.org/info-for-parents/) <https://www.feast-ed.org/info-for-parents/>
- [Rethink](https://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/rethinkcarer-support-cambridgeshire-and-peterborough/) <https://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/rethinkcarer-support-cambridgeshire-and-peterborough/>
- Maudsley approach <http://www.maudsleyparents.org/welcome.html>
- Janet Treasure <https://www.kcl.ac.uk/people/professor-janet-treasure>
- [Boys get anorexia too](http://www.boyanorexia.com/) - Jenny Langley <http://www.boyanorexia.com/>
- [Eva Musby YouTube](https://www.youtube.com/evamusby) <https://www.youtube.com/evamusby>
- [CPSL Mind](https://www.cpslmind.org.uk) <https://www.cpslmind.org.uk>
- [Relate](http://www.relatecambridge.org.uk/) <http://www.relatecambridge.org.uk/>
- [Neda](https://www.nationaleatingdisorders.org/) <https://www.nationaleatingdisorders.org/>
- [Anorexia & Bulimia Care](https://www.anorexiabulimiacare.org.uk/) <https://www.anorexiabulimiacare.org.uk/>
- [Male Voice ED](https://www.malevoiced.com/) <https://www.malevoiced.com/>



The SUN Network Cambridgeshire and Peterborough
The Maple Centre: 6 Oak Drive, Huntingdon,
Cambridgeshire, PE29 7HN www.sunnetwork.org.uk
Įmonės registracijos numeris: 11167922



@SUNnetworkCambs